



DARINA & JIMMY SCHARTMAN

**10 frågor hjälper dig att  
identifiera dina  
*BEGRÄNSANDE  
TANKAR***



DOUBT

BELIEVE



# INTRODUKTION



JIMMY OCH DARINA  
SCHARTMAN



# 10 FRÅGOR SOM HJÄLPER DIG ATT IDENTIFIERA DINA BEGRÄNSANDE ÖVERTYGELSER

Under de första 6 eller så åren av vårt liv suger vi upp allt vi hör och våra unga hjärnor tror att det är sant. Under dessa år utvecklar vi våra mest kraftfulla, ofta mest livsbegränsande, övertygelser som kan hålla fast vid oss resten av livet.

All denna information finns i vårt undermedvetna, och det är där för att hålla oss säkra. Det är hur vi lär oss att spisen är varm eftersom den brände vår hand eller hur vi vet att vi ska titta åt båda hållen innan vi korsar gatan eftersom våra föräldrar sa det varje dag.

Men några av dessa övertygelser håller oss tillbaka i livet och håller oss i ett tillstånd av rädsla och okunnighet. Typiska begränsande övertygelser:

- *JAG KAN INTE PRIORITERA MIG SJÄLV EFTERSOM" DÅ ÄR JAG EGOISTISKT*
- *JAG FÖRTJÄNAR INTE DET EFTERSOM JAG BEHÖVER PRIORITERA MIN FAMILJ*
- *OM JAG GÖR DET HÄR KOMMER NÅGOT DÅLIGT ATT HÄNDA"*
- *JAG KAN INTE GÖRA DET HÄR FÖR ATT FOLK KOMMER ATT TÄNKA ATT JAG ÄR INTE BRA FRU ELLER MAMMA*
- *JAG KAN INTE GÖRA DET HÄR EFTERSOM JAG INTE ÄR TILLRÄCKLIGT BRA"*

Jag är säker på att några av dessa uttalanden låter bekanta.  
Jag vet att jag har sagt dem vid mer än ett tillfälle. Så vad gör vi nu?



## FRÅGA 1

### VILKEN TRO HAR HÅLLIT DIG TILLBAKA MEST?

Det kan vara svårt att identifiera alla våra begränsande övertygelser som gäller vår tid och oss, men vi kan alla hitta minst en tro som har hållit oss tillbaka under hela våra liv.

Det kanske inte är uppenbart i stunden, men om vi ser tillbaka på de saker vi har gjort kan vi vanligtvis se det.

Kanske sökte du inte det jobbet du ville ha för att du inte tyckte att du var "smart nog". Eller så du tar inte paus för du tror att du inte är bra och inte levererar om du får tid för dig själv

Kanske missade du att fråga din kollega om hens hjälp för du trodde att du måste göra allt själv och inte störa andra.



## FRÅGA 2

### VARFÖR TROR DU PÅ DETTA?

Nu när vi har identifierat vår största begränsande tro, ställ dig själv frågan, varför tror jag på detta, tills du får slut på svar.

Kanske hände något med dig när du var liten.  
Kanske hände något med dig förra veckan.  
Kanske har du bara aldrig fått höra att det är okej.

Skriv ner varje svar du kommer med så att du inte glömmer dem.



### FRÅGA 3



## VILKA BEVIS BEVISAR ATT DIN TRO ÄR FELAKTIG?

De flesta övertygelser är just det, övertygelser. Tro och fakta är två mycket olika saker. Snö är kallt. Vi vet det eftersom vi kan känna det. Det finns ingen debatt om det faktumet. Det kan mätas.

Det faktum att du tror att du inte är smart nog för ett jobb är subjektivt och bara din åsikt.

Det faktum att du inte kan prioritera dig själv för då är du egoistisk är subjektiv också.

Det finns inget sätt att bevisa det med 100% säkerhet.

Om du tittar tillräckligt noggrant är jag säker på att du kan hitta någon som inte är lika smart som du och gör exakt vad du vill göra. Det enda som stoppar dig är din tro.



### FRÅGA 4

## VAD HAR DU MISSAT I LIVET PÅ GRUND AV DIN TRO?

Om vi håller oss till din tid för dig själv exemplet, hur annorlunda skulle ditt liv vara just nu om du skulle få mer tid för dig själv?

Ditt liv skulle sannolikt vara helt annorlunda. Du skulle var utvilat och kunna hjälpa andra mer.

Du skulle ha mer energi, du skulle var mer gladare som skulle ha påverkan på din omgivning.





## FRÅGA 5

### FINNS DET NÅGON SANNING I DIN TRO?

Finns det sanning i din tro?  
Har det hänt något med dig nyligen för att  
förstärka tron?

Eller är det något du har trott så länge du  
kan minnas och du inte riktigt vet varför?

Om du inte kan komma på något som  
bekräftar din tro inom det senaste året så  
är det dags att omvärdera.

Och var noga med att inte lägga för stor  
vikt vid andras åsikter. De har också  
begränsande övertygelser som de  
projicerar på andra.



## FRÅGA 6

### VAD HÄNDER OM DU UTMANAR DIN TRO?

Ifrågasätt dess inverkan. Vad händer om du  
utmanar din tro?

Låt oss säga att du vaknar en morgon och säger till  
dig själv att du inte kommer att låta den tron styra  
dina beslut längre. Förändras ditt liv till det bättre?

Tillåter du dig själv att göra saker som du aldrig har  
gjort förut? Förändrar dessa saker ditt liv till det  
bättre?

Vanligtvis är det värsta som kan hända ett  
misslyckande. Och även när vi misslyckas vaknar vi  
nästa morgon med en ny chans att försöka igen.





## FRÅGA 7

### VAD ÄR DU RÄDD FÖR?

Vad är det värsta möjliga som kan hända om du utmanar din tro?

Hur förändrar detta ditt dagliga liv?

De flesta av våra rädslor grundar sig i att bli avvisade, förödmjukade, generade, isolerade och så vidare.

Hur försvagande skulle dessa saker vara om de skulle hända?

Är det värt risken att förbättra ditt liv och ge upp tron?



## FRÅGA 8

### HUR BIDRAR DU TILL DIN TRO?

Vad gör du regelbundet som bidrar till din begränsande tro?

Förstärker du dina negativa känslor relaterade till tron?

Låter du andras åsikter påverka vad du tror?

Undviker du att göra saker som skulle eliminera tron?

Skriv ner alla sätt du kan bidra till tron så att du kan börja ändra dessa beteenden.





## FRÅGA 9

### VAD SKULLE DU BEHÖVA GE UPP OM DU ÖVERVANN DENNA TRO?

Vilken del av dig själv skulle du förlora om du gav upp din tro?

Skulle det saknas av dig eller människorna omkring dig?

Skulle det göra dig till en bättre människa?

Skulle det flytta ditt liv i rätt riktning och skapa fler möjligheter?

Ibland är vår största rädsla rädslan för att vara mer än vi någonsin trodde att vi var kapabla till. Se till att du inte håller dig tillbaka med avsikt.



## FRÅGA 10

### VAD SKULLE DU VINNA OM DU ÖVERVANN DENNA TRO?

Hur mycket bättre skulle ditt liv vara om du helt enkelt slutade tro på något som inte är av någon större vikt?

Tänk på den frihet du kan få.

Tänk på hur mycket lyckligare du kan vara.

Skulle du till och med kunna göra livet för människor omkring dig bättre om du skulle övervinna denna tro?

Mestadels är framgång och lycka på andra sidan av en negativ tro.

Se till att du inte hindrar dig själv från att komma dit.





STÄLL DIG SJÄLV DESSA FRÅGOR NÄR DU MÄRKER ATT DU  
TÄNKER "JAG KAN INTE" ELLER "JAG BORDE INTE" ELLER "JAG  
FÖRTJÄNAR DET INTE."

SE TILL ATT TANKEN ÄR BASERAD PÅ VERKLIGHET OCH INTE BARA  
EN BEGRÄNSANDE TRO SOM HÅLLER DIG TILLBAKA.

Vill du lära dig mer om hur du kan rensa det som  
stoppar dig från att sätta gränser, säga nej och hitta  
extra tid för dig utan känna dåligt samvete?



[BOKA GRATIS KLARHETSSAMTAL](#)